

JARGARIA SPRINT

Journal of Science, Sport and Health

VOLUME 2, Nomor 1

 Profsi Faal Olahraga, PSDKU Unpatti-Aru

 jagariasprint@yahoo.com

PENGARUH LATIHAN BEBAN DALAM TERHADAP KETRAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 14 MATARAM

Dadang Warta Candra Wira Kusuma

d2rinjani84@gmail.com

Universitas Pendidikan Mandalika

ABSTRAK

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan beban dalam terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Kristen Murnaten. penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan rancangan desain *one Group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII berjumlah 16 orang, karena populasi dapat dijadikan maka penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII. Dengan membandingkan besarnya “t” yang kita peroleh dalam perhitungan ($t_o = 33,63$) dan besarnya “t” yang tercantum pada tabel Nilai t ($t_{t.5\%} = 2,12$ dan $t_{t.1\%} = 2,92$), maka dapat kita ketahui bahwa t_o adalah lebih besar daripada tt; yaitu: $2,12 < 33,63 > 2,92$

Kata Kunci: Latihan Beban, Menggiring, Sepakbola

1. PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga merupakan investasi utama pembangunan suatu bangsa yang berkualitas, dan merupakan landasan suatu bangsa yang kokoh dalam pembangunan nasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan pada peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Di masyarakat Indonesia sepak bola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya lapangan sepak bola di tiap Kelurahan di seluruh pelosok tanah air dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub maupun yang hanya sekedar hobi.

(Sajoto, 1988) mengatakan bahwa dalam olahraga ada bermacam-macam latihan untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi adalah latihan beban, program latihan ini mempunyai bentuk tersendiri dari jumlah intensitas latihan. Seperti pada banyak siswa yang memiliki teknik menggiring bola yang sangat baik, dan itu terbukti. Untuk dapat menggiring dengan baik maka harus diberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah latihan beban latihan beban yang dimaksud adalah latihan beban dalam helrice squats *Squad Jump*.

Saat proses pembelajaran pendidikan jasmani dilokasi survei (SMP Negeri 14 Mataram), dengan materi yang diberikan yaitu permainan sepak bola dengan salah satu materi inti yaitu teknik menggiring bola yang dilakukan dengan arah mendatar dan menggiring bola dengan arah zig-zag. Setelah materi diberikan kepada siswa, ternyata ada siswa yang mampu melakukan teknik tersebut dengan baik, akan tetapi juga ada sebagian siswa yang tidak mampu melakukan teknik menggiring bola dengan baik, untuk itu perlu melakukan latihan agar kekuatan otot tungkai mereka sangat baik agar mereka mampu melakukan keterampilan menggiring bola itu dengan baik menurut analisis survey, kecepatan dalam menggiring bola merupakan faktor utama yang perlu di perhatikan dengan demikian maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan beban dalam terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Kristen Murnaten.

Menurut (Sucipto, 2001) teknik dasar dalam permainan sepak bola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola.

b. Menggiring bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

c. Menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola.

d. Merampas bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

e. Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan diluar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku.

f. Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

Menurut (Mielke, 2007) Menggiring (*Dribbling*) adalah keterampilan dasar gerak dalam permainan sepakbola karena semua harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

(Luxbacher, Thomas, 1998) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.

Beberapa orang menanggap penggiringan bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam menggiringbola selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan menurut (Sukatamsi, 1988)

Cara menggiring bola menurut pendapat (Sukatamsi, 1988) yaitu untuk melakukan teknik menggiring bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan.

Adapun cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.

(Harsono, 2018) mengemukakan bahwa latihan adalah salah satu proses berlatih secara sistematis dilakukan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodenya berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks.

Mensukseskan latihan, diharapkan aspek yang berkualitas dengan prestasi olahraga, maka perlu kita perhatikan beberapa aspek sebagai berikut:

a. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang sangat penting bagi setiap atlet (Sajoto, 1988) Tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak dapat melakukan latihan dengan baik dan sempurna.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mencerminkan penguasaan keterampilan gerakan dalam suatu cabang olahraga, seperti teknik memegang reket, memukul bola, dan lain sebagainya.

(Kosasih, 1985) dalam hal yang sama mengemukakan latihan beban dalam adalah latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai untuk menambah tahanan terhadap kontraksi otot dengan tujuan tertentu.

(Sadoso Sumosardjuno, 1990) pada latihan beban dalam dipergunakan alat-alat, sehingga seseorang tidak dapat mengangkat berat sembarangan saja, tetapi bobotnya sudah ditentukan oleh atlet.

Latihan beban dalam tidak saja berlaku untuk atlet putra saja, namun untuk atlet putri pun dianjurkan. Hanya perbedaan kalau atlet putra setelah melakukan latihan pada periode tertentu otot menjadi kuat dan kekar, tetapi pada atlet putri hanya dibuat menjadi kuat saja dan tidak biasa menjadi kekar. Hal ini disebabkan karena secara fisiologi atlet putri tidak memiliki hormone testosteron.

Menurut (Zainuri, 2005) latihan beban adalah latihan hambatan dengan media beban yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran otot, memperoleh tenaga yang maksimal,

merubah bentuk tubuh menjadi menarik karena masa otot yang menjadi besar akibat proses latihan yang meliputi penggunaan dumbbell dan barbell.

2. METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan rancangan desain *one Group pre test post test*.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII berjumlah 16 orang, karena populasi dapat dijadikan maka penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII

C. Instrument Penelitian

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terbagi atas dua yaitu

1. Perlakuan

Perlakuan dalam penelitian ini adalah menggunakan program latihan beban dengan menggunakan hellrice, squad dan squat jump.

Tes keterampilan menggiring bola (Nurhasan, 2001)

Hasil pengukuran skor tes awal menggiring bola diperoleh rentangan skor empiris 74 dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 6. Hasil perhitungan diperoleh rata-rata hitung = 5, median = 5, modus = 5, banyak kelas 5 interval kelas 1.

Data yang diperoleh adalah: 2, 3, 4, 4, 4, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 6, 6. Distribusi frekuensi skor tes awal menggiring bola seperti tampak pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel. 1 Distribusi frekuensi tes awal menggiring bola

Interval kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
2	1	6,25 %
3	1	6,25 %
4	3	18,75 %
5	9	56,25 %
6	2	12,5 %
	N=16	100 %

Hasil perhitungan yang terlihat pada tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa tes awal menggiring bola 56,25% (9 sampel) memperoleh skor rata-rata, 31,25% (5 sampel) memperoleh skor dibawah rata-rata dan 6,25% (2 sampel) memperoleh skor dibawah

rata-rata. Distribusi tes awal menggiring bola dapat dilihat dalam bentuk histogram sebagai.

Mengetahui harga kritik t_0 pengaruh antara variabel X dan variabel Y dapat dilihat dalam langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menyiapkan tabel bantu perhitungan.

Tabel 2. tabel bantu perhitungan *Standar deviasi*

No	X	Y	D	D ²
1.	6	8	-2	4
2.	5	7	-2	4
3.	5	7	-2	4
4.	5	8	-3	9
5.	4	6	-2	4
6.	5	9	-4	16
7.	5	8	-3	9
8.	2	5	-3	9
9.	5	7	-2	4
10.	4	7	-3	9
11.	5	8	-3	9
12.	5	8	-3	9
13.	6	9	-3	9
14..	3	6	-3	9
15.	5	7	-2	4
16.	4	7	-3	9
N=16			$\sum D = -43$	$\sum D^2 = 121$

2. Mencari D (*Difference* = perbedaan) antara variabel Skor variabel X dan Skor variabel Y, maka: $D = X - Y = 6 - 8 = -2$ dan seterusnya hingga sampel terakhir.
3. Menjumlahkan D, sehingga diperoleh $\sum D = -43$
4. Mencari *Mean* dari *Difference*, dengan rumus: $M_D = \frac{\sum D}{N} = \frac{-43}{16} = -2,69$
5. Mengkuadratkan D: setelah itu lalu dijumlahkan sehingga diperoleh $\sum D^2 = 121$
6. Mencari *Deviasi Standar* dari *Difference* (SD_D), dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2} = \sqrt{\frac{121}{16} - \left(\frac{-43}{16}\right)^2} = \sqrt{7,56 - (2,69)^2}$$

$$= \sqrt{7,56 - 7,24} = 0,32$$

7. Mencari *Standart Error* dari *Mean of Difference*, yaitu SE_{M_D} , dengan menggunakan rumus:

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} = \frac{0,32}{\sqrt{16-1}} = \frac{0,32}{\sqrt{15}} = \frac{0,32}{3,87} = 0,08$$

8. Mencari t_o dengan menggunakan rumus:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

$$= \frac{-2,69}{0,08}$$

$$= 33,625$$

jadi $t_o = 33,63$

Kemudian kita memberikan interpretasi terhadap t_o atau t_{hitung} . $df=N-1=16-1=15$ (konsultasi tabel nilai “t”). dengan df sebesar 15, diperoleh “t” tabel (ttabel) pada taraf signifikan 5% sebesar 2,12; sedangkan pada taraf signifikan 1% tt diperoleh sebesar 2,92.

Dengan membandingkan besarnya “t” yang kita peroleh dalam perhitungan ($t_o = 33,63$) dan besarnya “t” yang tercantum pada tabel Nilai t ($t_{t.ts5\%} = 2,12$ dan $t_{t.ts1\%} = 2,92$), maka dapat kita ketahui bahwa t_o adalah lebih besar daripada tt; yaitu: $2,12 < 33,63 > 2,92$

Karena t_o lebih besar daripada t_t maka Hipotesis Alternatif yang diajukan diterima; ini berarti bahwa adanya pengaruh latihan beban terhadap ketrampilan menggiring bola antara sebelum dan sesudah diberikannya latihan beban kepada siswa SMP Kristen Murnaten Taniwel Kabupaten SBB.

3. REFERENSI

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (L. Pipih (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga, teknik & program latihan*. Akademika Pressindo.
- Luxbacher, Thomas, D. (1998). Spectroscopy of hexanitritoelpasolite crystals: the effect of the rare-earth ion on the progressions in the nitrite vibration. *Spectrochimica Acta Part A: Molecular and Biomolecular Spectroscopy*, 54(13), 2045–2049.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani* (Sudarmo).

Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.

Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Sajoto, M. (1988). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*.

Sucipto, E. (2001). *Hubungan Karakteristik Dan Keinginan Punya Anak Dengan Pemilihan Kontrasepsi Di Desa Pedeslohor Kecamatan Adewena Kabupaten Tegal Tahun 2000*. Diponegoro University.

Sukatamsi. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai.

Zainuri, M. (2005). *Kekuatan Bahan*. CV Andi Offset.